



JMPIS:
JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN
ILMU SOSIAL

E-ISSN: 2716-375x
P-ISSN: 2716-3758

<https://dinastirev.org/JMPIS> ✉ dinasti.info@gmail.com ☎ +62 811 7404 455

DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hubungan Antara Religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* Generasi Z pada *Fresh Graduate*

Arya Syafaromania Rachma^{1*}, Siti Nabila Ramadhanti², Ghozali³

¹Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia, arya.rachma@students.paramadina.ac.id

²Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia, siti.ramadhanti@students.paramadina.ac.id

³Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia, ghozali@paramadina.ac.id

*Corresponding Author: arya.rachma@students.paramadina.ac.id

Abstract: *Quarter-Life Crisis often occurs in Generation Z fresh graduates. This is due to rapid technological development and a lack of work experience. One factor that influences quarter-life crisis is religiosity. Religiosity is an important factor in providing strength for individuals in facing quarter-life crisis. In addition, religiosity is also a factor that is still closely held by Indonesian society. This study aims to examine the relationship between religiosity and quarter-life crisis in Generation Z fresh graduates. After conducting the study, it was proven that there is a significant negative relationship between religiosity and quarter-life crisis in Generation Z fresh graduates with a strong correlation. This indicates that higher religiosity is associated with lower levels of quarter-life crisis, and vice versa. This study used a quantitative approach with a measuring instrument of religiosity and quarter-life crisis. This study involved 105 Generation Z respondents who were fresh graduates. The existing data were tested for hypotheses using Spearman's rho correlation analysis techniques. The results of the correlation test have a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and a correlation coefficient value of $r = -0.534^{**}$. These results indicate a significant negative relationship between religiosity and quarter-life crisis among Generation Z fresh graduates. This means that the higher the level of religiosity, the lower the quarter-life crisis. Furthermore, the correlation between the variables is strong. This research can help parents and psychology practitioners assist individuals in coping with quarter-life crisis.*

Keywords: *Religiosity, Quarter Life Crisis, Fresh Graduate*

Abstrak: *Quarter Life Crisis sering terjadi pada generasi Z yang fresh graduate. Karena pesatnya perkembangan teknologi dan kurangnya pengalaman dalam bekerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi quarter life crisis adalah religiusitas. Religiusitas menjadi faktor penting dalam memberikan kekuatan bagi individu dalam menghadapi quarter life crisis. Selain itu, religiusitas juga menjadi faktor yang masih dipegang erat oleh masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara religiusitas dengan quarter life crisis generasi Z pada fresh graduate. Setelah dilakukan penelitian, terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan quarter life crisis generasi Z pada fresh graduate dengan korelasi yang kuat. Artinya, individu yang memiliki*

tingkat religiusitas tinggi mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah, begitupun sebaliknya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur religiusitas dan *quarter life crisis*. Penelitian ini melibatkan 105 responden generasi Z yang *fresh graduate*. Data yang ada dilakukan uji hipotesis dengan teknik analisis korelasi *spearman's rho*. Hasil uji korelasi memiliki taraf nilai signifikansi sebesar $p=0.000$ ($p<0.05$) dan nilai koefisien korelasi $r = -0.534^{**}$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* generasi Z pada *fresh graduate*. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dihadapi. Selain itu kekuatan dari korelasi antar variabel bersifat kuat. Penelitian ini dapat membantu orang tua dan praktisi psikologi membantu individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Religiusitas, Krisis Seperempat Abad, Lulusan Baru

PENDAHULUAN

Sebagian besar penduduk Indonesia adalah Generasi Z atau biasa disebut dengan Gen-Z. Hal ini didukung dengan data dari GoodStats yang dipaparkan oleh Rainer (2023) mengenai penduduk di Indonesia yang didominasi oleh Gen Z dengan jumlah sekitar 74,93 juta jiwa, atau 27,94% populasi, kemudian ada generasi milenial dengan jumlah sekitar 69,38 juta jiwa dengan persentase 25,87%, generasi X 58,65 juta jiwa, dan generasi Baby Boomer dengan jumlah 31,01 juta jiwa. Gen-Z merupakan seseorang yang lahir di tahun 1997 hingga 2012 (Cahyani & Putri, 2024). Menurut Rosyiddin & Afandi, (2023) Gen-Z ini merupakan generasi yang lahir pada zaman perkembangan teknologi yang pesat. Hampir setiap kehidupan Gen-Z bersinggungan dengan teknologi, seperti penggunaan elektronik, jaringan internet, dan yang lainnya. Pada perkembangan teknologi yang sangat pesat ini memberikan banyak dampak pada kehidupan manusia. Salah satu dampak yang terjadi karena perkembangan teknologi adalah kesehatan mental.

Menurut laporan dari *American Psychological Association* (APA) ketergantungan Gen-Z pada teknologi yang ada membuat generasi ini cenderung mengalami masalah pada kesehatan mentalnya daripada generasi lain. Dampak kesehatan mental yang terjadi dijelaskan dalam survey Delloite yang dibahas oleh Zaman (2024) yang menyatakan bahwa kesehatan mental yang dialami Gen-Z adalah kecemasan. Kecemasan yang mendominasi Gen-Z adalah mengenai biaya hidup yang mencapai 53%. Artinya Gen-Z sangat mempunyai perhatian yang penuh terhadap perekonomian dalam kehidupannya. Selain itu kekhawatiran Gen-Z mengenai pengangguran mencapai 22%.

Berdasarkan data tersebut pengangguran menjadi masalah utama yang mempengaruhi kecemasan. *International Monetary Fund* (2025) memaparkan bahwa pada tahun 2024 tingkat pengangguran di Indonesia mencapai 5,1%, sehingga Indonesia menjadi urutan kedua dengan tingkat pengangguran tertinggi di ASEAN. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Agustus 2024 mencatat bahwa 7.465.599 orang tidak bekerja, setara dengan 4,91% dari total angkatan kerja di Indonesia. Pengangguran ini sering terjadi pada individu yang baru lulus atau sering disebut dengan *fresh graduate*. *Fresh graduate* adalah seseorang yang telah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi dalam rentang waktu satu hingga dua tahun setelah lulus (Oliver, 2022). Menurut beberapa sumber dalam penelitian Wilson (2025) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan adalah diharuskan memiliki pengalaman satu hingga dua tahun bekerja di bidang tersebut.

Fenomena tersebut menggambarkan tentang kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan Generasi Z yang baru lulus atau *fresh graduate* terkait dengan hal hal yang akan datang. Dengan adanya perasaan cemas, takut, dan ragu dengan apa yang akan dijalani

merupakan sebuah krisis emosional yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Habibie et al., 2019).

Pencetus istilah *quarter life crisis* ini adalah Robbins dan Wilner (2001). *Quarter-life crisis* merupakan suatu perasaan khawatir yang muncul karena adanya ketidakpastian dalam kehidupan yang akan datang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia sekitar 20-an (Fischer, 2008). Dalam Black (2010) dijelaskan bahwa *quarter life crisis* mampu memberikan suatu tekanan dan kecemasan, hal tersebut yaitu hilangnya keyakinan terhadap karier yang sukses, keuangan, kesempatan, dan persaingan yang ketat antar kelompok atau teman kerja, serta perasaan ingin memberi jarak dalam menjalin hubungan sosial. Kondisi tersebut mampu melahirkan isu psikologi yang berat seperti anxiety bahkan depresi.

Terdapat 7 dimensi dari *quarter life crisis*, yaitu keraguan dalam memutuskan masalah, perasaan putus asa terhadap kehidupan, tidak percaya diri dan memandang rendah diri sendiri, merasa terjebak dalam kesulitan, cemas, tertekan, dan merasa khawatir terhadap relasi setiap personal (Robbins dan Wilner, 2001). Keadaan krisis emosional tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Nash & Michele (2010) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah harapan dan mimpi; religiusitas dan spiritualitas; tantangan di bidang akademis; kehidupan pekerjaan dan karir; teman, percintaan dan hubungan dengan keluarga; serta identitas diri. Dari beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *quarter life crisis*, religiusitas menjadi faktor penting dalam memberi kekuatan bagi individu dalam menghadapi *quarter life crisis* (Habibie et al dalam Adua & Pakpahan, 2023)). Diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Sabilah (2024) yang menyimpulkan bahwa religiusitas mempunyai peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dalam hal ini diharapkan seseorang tidak hanya menerapkan religiusitas sebagai amalan saja, namun juga menggali lebih dalam lagi, sehingga dapat menghindari perasaan-perasaan negatif.

Religiusitas menjadi faktor yang dipegang erat oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan data dari GoodStats yang dipaparkan oleh Taqiyya (2023) Indonesia merupakan negara yang paling religius di Asia Tenggara dan Asia Selatan, 98% responden Indonesia menjadikan agama sebagai aspek yang penting dalam kehidupan. Selain religiusitas menjadi hal penting bagi masyarakat Indonesia, berdasarkan survei yang dilakukan oleh MERIT dan PPIM UIN Jakarta menyatakan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang tingkat religiusitasnya terendah. Hal ini didukung oleh penelitiannya Calista (2024) yang menyebutkan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang tergolong jauh dari Tuhan dan tidak melakukan ritual keagamaan sebagaimana mestinya karena pengaruh perkembangan zaman. Maraknya budaya kebarat-baratan yang tidak sesuai dengan nilai keagamaan dalam perkembangan yang semakin mengglobal ini menjadi penyebab jauhnya Generasi Z dengan Tuhan.

Religiusitas merupakan suatu hubungan individu terhadap sosok yang diyakini (Tuhan), hal itu ditandakan dengan adanya keinginan untuk taat dan patuh terhadap apa yang menjadi perintah-Nya dan menjauhi apa yang dilarang (Suhardiyanto., 2001). Religiusitas sering dianggap sebagai akidah, pelaksanaan ibadah, tingkat pengetahuan, dan keyakinan, serta penghayatan sebuah agama yang ditunjukkan melalui amal perbuatan (Nashori et al., 2002). Menurut Ancok & Suroso (2000) religiusitas mampu diwujudkan dalam segala aspek kehidupan individu, dalam melaksanakan aktivitas keagamaan tidak sebatas melakukan beribadah, namun dapat diwujudkan dalam aktivitas lain. Tidak hanya melakukan hal yang mampu dilihat oleh mata, namun mengenai hal yang ada dalam hati individu juga termasuk dalam perwujudan religiusitas. Dengan meningkatkan keyakinan dan praktik dalam beragama akan mendapatkan emosi yang positif, kebahagiaan, dan kepuasan akan kehidupan serta moral yang lebih baik (G. Koenig & Larson, 2001). Dirangkum dari beberapa penelitian pada

artikel Habibie et al. (2019) tingginya religiusitas seseorang mampu membentuk individu tersebut menjadi lebih tangguh dan mapan dalam menghadapi rasa bimbang atau tertekan dengan kejadian yang tak terduga, pengelolaan stress yang baik, dan menurunkan kecemasan. Dengan demikian, individu dapat meminimalisir emosi negatif melalui peningkatan religiusitas, seperti ibadah dan doa, sehingga lebih mampu beradaptasi dengan *quarter life crisis* yang sedang dialami (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Dalam beberapa penelitian sudah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Salah satu penelitiannya yaitu penelitian yang dilakukan Arsita et al. (2024) mengenai hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* yang dilakukan pada 225 orang yang memasuki usia dewasa awal di Kota Pekanbaru dan menghasilkan kesimpulan bahwa korelasi antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru menunjukkan korelasi yang rendah dengan nilai koefisien alpha $r = -0,201$, artinya terdapat hubungan yang negatif antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru dengan kategori rendah. Tingginya religiusitas seseorang maka *quarter life crisis* yang dialami rendah dan rendahnya religiusitas seseorang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Afrilia (2022) yang dilakukan pada 112 mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang dan menyimpulkan bahwa hasil dari uji korelasi yang dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* menghasilkan korelasi yang rendah yaitu -0.212 maka dapat dikatakan bahwa adanya korelasi negatif dan signifikan antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Pada penelitian Arsita et al. (2024) serta Afrilia (2022) membahas fenomena yang sama namun dilakukan pada individu yang memasuki usia dewasa awal dan seorang mahasiswa. Walaupun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa adanya hubungan antara religiusitas dan *quarter life crisis*, namun masih menghasilkan korelasi yang rendah, artinya hubungan antar variabel masih lemah (Purnomo, 2014). Sehingga masih dibutuhkan untuk melakukan penelitian kembali. Karena semakin rendah koefisien korelasi maka akan semakin tinggi tingkat kesalahan (*error*) yang terjadi (Sugiyono, 2015).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya di atas berfokus pada usia dewasa awal dan mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini berfokus pada Generasi Z yang baru lulus atau *fresh graduate*. Penelitian ini berfokus pada Generasi Z *fresh graduate* yang hidup di era perkembangan teknologi yang pesat dan sedang berada pada fase pencarian kerja. Akses yang sangat mudah dalam penggunaan internet tersebut rawan terhadap efek gangguan kesehatan emosional dan mental (Cahyani & Putri, 2024). Selain itu, dalam beberapa penelitian sebelumnya menghasilkan nilai korelasi yang rendah, sehingga perlu dilakukan penelitian kembali. Sehingga penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai ada atau tidaknya hubungan religiusitas individu Generasi Z yang *fresh graduate* dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara religiusitas dan *quarter life crisis* pada Generasi Z *fresh graduate*.

METODE

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain penelitian kuantitatif korelasional. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah religiusitas sebagai variabel bebas dan *quarter life* sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada individu dengan beberapa karakteristik sebagai berikut; warga negara Indonesia yang lahir pada tahun 1997-2012 dengan rentang usia 21-26 tahun, subjek tersebut merupakan seseorang yang lulus dari perguruan tinggi kurang dari satu tahun dan belum bekerja, serta belum menikah. Dalam penelitian ini melibatkan 97 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan tipe

convenience sampling karena sampel yang akan digunakan sesuai dengan kriteria kriteria yang telah ditentukan.

Untuk mengukur tingkat religiusitas dan *quarter life crisis* individu menggunakan skala religiusitas yang disusun oleh Glock dan Stark kemudian dimodifikasi oleh (Ancok & Suroso, 2011), dan skala *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Christine Hassler (2009) yang mengacu pada dimensi yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001). Pengukuran ini menggunakan skala likert, untuk melihat sikap, persepsi individu, ataupun pendapat seseorang atau kelompok terhadap sebuah fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan validitas konten atau validitas isi untuk mengetahui apakah isi dari suatu tes atau alat ukur mampu mengukur, sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan. Dalam mencapai kelayakannya validitas isi diuji terlebih dahulu dengan cara menganalisisnya oleh seseorang yang berkompeten atau *expert judgment* (Sekaran, 2006). Penghitungan validitas isi akan menggunakan indeks Aiken's V dengan penilaian skala Likert. Sebuah item dikatakan valid jika item tersebut menunjukkan nilai ≥ 3 dan hasil nilai $V > 0.3$ (Azwar dalam Anggraini et al., 2020). Sedangkan untuk mengukur reliabilitas suatu item dalam penelitian ini menggunakan alpha cronbach. Apabila koefisien reliabilitas alpha cronbach kurang dari 0.70 ($r_i < 0,70$) menunjukkan bahwa item tersebut memiliki korelasi yang rendah, sehingga item dapat direvisi atau dihilangkan (Tavakol & Dennick, 2011).

Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal. Sehingga bisa dikatakan bahwa apabila dihasilkan hubungan yang positif artinya jika nilai variabel bebas meningkat, maka nilai variabel terikat juga meningkat. Begitupun sebaliknya, jika dihasilkan hubungan yang negatif artinya jika variabel bebas meningkat maka variabel terikat akan menurun (Budiastuti & Bandur, 2018). Analisis *pearson product moment* dilakukan dengan melihat signifikansi pada tabel correlations. Jika $sig < 0.05$, maka terima H_a , sedangkan jika $sig > 0.05$, maka terima H_o .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Analisis Alat Ukur

Tahap pertama dilakukan uji validitas isi (*content validity*) untuk mengetahui validitas dari kedua alat ukur tersebut.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Konten Alat Ukur

Instrumen Penelitian	Penilaian Reviewer Per Item		Validitas Item Alat Ukur	Keterangan
	Reviewer 1	Reviewer II		
Religiusitas	3-5	4-5	0,75-1,00	Valid
QLC	4-5	4-5	0,87-1,00	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas konten alat ukur pada tabel 1, menunjukkan bahwa dari keseluruhan item pada alat ukur religiusitas dan *quarter life crisis* valid, karena memiliki nilai validitas alat ukur $> 0,3$. Item dikatakan valid jika item tersebut menunjukkan nilai ≥ 3 dan hasil nilai $V > 0.3$ (Azwar dalam Anggraini et al., 2020). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen penelitian telah memenuhi syarat validitas.

Hasil Analisis Pilot Study

Dalam penelitian ini, dilakukan tahapan pilot study pada 45 responden dengan mengacu pada karakteristik yang telah ditetapkan. Kemudian hasil diolah untuk mendapatkan nilai reliabilitas kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Adapun tujuan dari analisis pilot study ini adalah guna mengetahui item mana yang baik, item mana yang perlu

direvisi, dan item mana yang perlu dieliminasi. Berikut ini merupakan hasil dari *pilot study* sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas dan Analisis Butir pada *Pilot Study*

Instrumen Penelitian	Koefisien Korelasi Butir Total	Jumlah Butir Item	Koefisien Reliabilitas (<i>Cronbach Alpha</i>)
Religiusitas	0,025-0,743	24	0,900
Quarter Life Crisis	0,091-0,864	14	0,895

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan analisis butir pada tabel 2, alat ukur religiusitas memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.900 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Sedangkan koefisien reliabilitas alat ukur *quarter life crisis* yaitu sebesar 0.895 sehingga dapat dikatakan jika alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi. Kriteria tersebut berdasarkan nilai koefisien reliabilitas yang dibagi menjadi 4, yaitu 0,00 - < 0,50 rendah, 0,50 - < 0,70 sedang, 0,70 - < 0,90 tinggi, dan 0,90 - ≤ 1,00 sangat tinggi (Hinton dalam Son, 2019).

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada kedua alat ukur, dapat diketahui pula nilai *corrected item-total correlation* pada setiap item. Menurut Azwar (2018) jika nilai *corrected item-total correlation* ≥ 0,30, maka item tersebut termasuk ke dalam kriteria standar yang baik. Sedangkan, item yang memiliki nilai < 0.30 sebaiknya dihilangkan atau direvisi kembali. Pada *pilot study* ini, analisis alat ukur religiusitas didapatkan hasil *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0.025 – 0,743. Dari hasil tersebut terdapat enam item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* dibawah 0.30, yaitu item 3, 4, 6, 9, 23, dan 24 dengan rentang nilai 0.025 - 0,297 sehingga perlu dihilangkan atau direvisi kembali. Sedangkan, pada alat ukur *quarter life crisis* didapatkan hasil *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0.091 - 0.864. Dari hasil tersebut terdapat tiga item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* dibawah 0.30, yaitu item 7, 9, dan 11 dengan rentang nilai 0.091-0,187 sehingga perlu dihilangkan atau direvisi kembali. Setelah item tersebut dihilangkan, selanjutnya tidak akan digunakan pada *field study*. Karena setiap aspek masih memiliki jumlah item yang memadai, maka total item pada alat ukur religiusitas menjadi 18 item dan pada alat ukur *quarter life crisis* menjadi 11 item.

Hasil Analisis Reliabilitas Alat Ukur *Field Study*

Tahapan selanjutnya yaitu *field study* yang melibatkan 105 responden yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian, yaitu seorang *fresh graduate* yang belum bekerja dan menikah dan lahir di tahun 1997-2012 dengan rentang usia 21-26 tahun dan berdomisili di Indonesia. *Field study* dilakukan menggunakan alat ukur yang sebelumnya sudah melalui tahapan uji coba pada *pilot study*. Adapun hasil dari *field study* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas dan Analisis Butir pada *Filed Study*

Instrumen Penelitian	Koefisien Korelasi Butir Total	Jumlah Butir Item	Koefisien Reliabilitas (<i>Cronbach Alpha</i>)
Religiusitas	0,188-0,849	18	0,930
Quarter Life Crisis	0,635-0,788	11	0,925

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan analisis butir pada tabel 3, alat ukur religiusitas memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.930 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Sedangkan koefisien reliabilitas alat ukur *quarter life crisis* yaitu sebesar 0.925 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut

memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Kriteria tersebut berdasarkan nilai koefisien reliabilitas yang dibagi menjadi 4, yaitu 0,00 - < 0,50 rendah, 0,50 - < 0,70 sedang, 0,70 - < 0,90 tinggi, dan 0,90 - ≤ 1,00 sangat tinggi (Hinton dalam Son, 2019).

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada kedua alat ukur, dapat diketahui pula nilai *corrected item-total correlation* pada setiap item. Pada uji *filed study* ini, analisis alat ukur religiusitas didapatkan hasil *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,188-0,849. Dari hasil tersebut terdapat satu item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* dibawah 0.30, yaitu item 13 dengan rentang nilai 0,188 sehingga perlu dihilangkan atau direvisi kembali. Sedangkan, pada alat ukur *quarter life crisis* didapatkan hasil *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,635-0,788. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada item yang perlu dihilangkan.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji Asumsi

Dalam melakukan uji korelasi sederhana *pearson product moment*, dilakukan beberapa uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas yang dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 26 untuk Windows. Tahap pertama adalah uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

	Religiusitas	QLC
N	105	105
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	0.002

Pada uji *kolmogorov-smirnov* menyatakan bahwa sebuah data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ≥ 0,05, sebaliknya jika signifikan yang diperoleh < 0,05 maka data sampel dari populasi tersebut tidak berdistribusi normal (Setiawan & Yosepha, 2020). Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov* di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas *kolmogorov-smirnov* pada variable religiusitas 0.000, sedangkan pada variable *quarter life crisis* 0.002. Kedua variabel pada penelitian ini memiliki nilai p<0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

	<i>Sum of Squares</i>	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	2.650	0.000
	<i>Linearity</i>	49.140	0.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	1.150	0.308

Berdasarkan tabel 5 hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui bahwa *linearity* memiliki signifikansi sebesar 0.000 (p<0.05) dan *deviation from linearity* 0.308 (p>0.05). Alat ukur dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila pada bagian nilai *linearity* <0.05 dan nilai *deviation from linearity* >0.05 (Setiawan & Yosepha, 2020). Dengan demikian, terdapat hubungan linear yang signifikan antara religiusitas dan *quarter life crisis*.

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan terdapat data yang tidak terdistribusi normal, namun memiliki hubungan yang linear, sehingga uji korelasi perlu dianalisis dengan menggunakan uji statistik non-parametrik. Apabila terdapat salah satu asumsi tidak terpenuhi maka perlu melakukan uji statistik non-parametrik (Adinurani, 2022).

Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, didapatkan hasil bahwa data dari kedua variabel tidak terdistribusi normal, namun memiliki hubungan yang linear sehingga untuk menguji korelasi antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* menggunakan teknik non-parametrik korelasi *spearman's rho*.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

		Religiusitas	Quarter Life Crisis
Religiusitas	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	-0.534**
	Sig. (2-tailed)	.	0.000
	N	105	105
QLC	<i>Correlation Coefficient</i>	-0.534**	1,000
	Sig. (2-tailed)	0.000	.
	N	105	105

Berdasarkan tabel 6 hasil uji korelasi *spearman's rho* diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil uji korelasi memiliki nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan nilai $r = -0.534^{**}$. Apabila nilai signifikansi < 0.05 , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel (Khofifah & Mardliyah, 2024). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima (H_a), yaitu terdapat hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* generasi Z pada *fresh graduate*, serta hipotesis tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* generasi Z pada *fresh graduate* tidak diterima atau ditolak (H_0).

Selain itu, pada nilai koefisien sebesar -0.534^{**} menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara religiusitas dan *quarter life crisis* generasi Z pada *fresh graduate* memiliki hasil yang bernilai negatif.

Dalam penelitian ini nilai $r = -0.534^{**}$, nilai tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dari korelasinya bersifat kuat. Menurut Suwarno (2008) menjelaskan bahwa terdapat pedoman tentang penilaian untuk memberikan interpretasi mengenai koefisien korelasi sesuai pada norma angka jenis korelasi dari hubungan antara kedua variabel pada korelasi *spearman's rho*. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel dibuat beberapa kriteria yaitu, $r = 0$ artinya tidak ada korelasi antara dua variabel, $0 < r \leq 0, 25$ artinya korelasi sangat lemah, $0, 25 < r \leq 0, 50$ artinya korelasi cukup, $0, 50 < r \leq 0, 75$ artinya korelasi kuat, $0, 75 < r \leq 0, 99$ artinya korelasi sangat kuat, dan $r = 1,00$ artinya korelasi sempurna. Selain itu nilai $r = -0.534^{**}$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, artinya setiap peningkatan satu variabel maka akan diikuti dengan penurunan pada variabel lainnya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi religiusitas yang dimiliki oleh generasi Z pada *fresh graduate*, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z pada *fresh graduate*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman's rho* yang telah dilakukan ditemukan bahwa nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), maka dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* generasi Z pada *fresh graduate*. Selain itu uji korelasi *spearman's rho* juga menghasilkan nilai koefisien korelasi dengan nilai $r = -0.534^{**}$, nilai tersebut menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara religiusitas dan *quarter life crisis* generasi Z pada *fresh graduate* memiliki hasil yang negatif. Artinya, semakin tinggi religiusitas yang dimiliki oleh generasi Z pada *fresh graduate*, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialaminya. Sehingga hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

kedua variabel tersebut, dengan arah hubungan yang negatif. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas generasi Z pada *fresh graduate*, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialaminya.

Dalam hal ini religiusitas menjadi faktor penting dalam memberi kekuatan bagi individu dalam menghadapi *quarter life crisis* (Habibie et al dalam Adua & Pakpahan, 2023). Keyakinan dan praktik religius dapat memberikan panduan moral, tujuan hidup, dan dukungan emosional dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis* yang sedang dialami. Sebagaimana dari beberapa hasil penelitian yang dirangkum pada artikel Habibie et al. (2019) tingginya religiusitas seseorang mampu membentuk individu menjadi lebih tangguh dan mapan dalam menghadapi rasa bimbang atau tertekan dengan kejadian yang tak terduga, pengelolaan stress yang baik, dan menurunkan kecemasan. Sehingga individu mampu meminimalisir emosi negatif yang muncul dengan meningkatkan religiusitas melalui cara memperbanyak melakukan ibadah dan berdoa sehingga mampu beradaptasi dengan *quarter life crisis* yang sedang dialami (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). *Quarter life crisis* yang merupakan munculnya suatu perasaan khawatir karena adanya ketidakpastian dalam tahap kehidupan selanjutnya seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia sekitar 20-an. Kondisi ini berkaitan dengan *fresh graduate* yang belum memiliki pengalaman kerja dan relasi yang memadai, sehingga berada pada fase krusial dalam menghadapi tuntutan kehidupan bagi sebagian besar *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan, relasi dan menghadapi lingkungan sosialnya. Misalnya, individu yang baru lulus sarjana atau yang disebut dengan *fresh graduate* sedang berusaha untuk mencari pekerjaan. Kondisi individu yang baru lulus dan belum memiliki pengalaman membuatnya merasa cemas karena beberapa hal, seperti belum mendapatkan pekerjaan yang sesuai dan menjanjikan, pasangan yang cocok, keadaan yang masih berada di titik yang sama serta nasib akan masa depannya. Namun, dengan keyakinannya terhadap bantuan dari Tuhan, doa doa yang dipanjatkannya, serta penghayatan dalam melaksanakan ibadah membuat perasaan cemas tersebut mulai mereda dan mulai merasa pasrah, ikhlas serta berlapang dada untuk menerima dan menikmati proses yang dia hadapi dalam mencari pekerjaan. Proses tersebut membuat individu semakin siap dalam menghadapi *quarter life crisis* yang dialaminya. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh generasi Z yang *fresh graduate*, maka semakin berlapang dada, ikhlas, dan mudah dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Religiusitas sering dianggap sebagai akidah, pelaksanaan ibadah, tingkat pengetahuan, dan keyakinan, serta penghayatan sebuah agama yang ditunjukkan melalui amal perbuatan (Nashori et al., 2002). Menurut Ancok & Suroso (2000) religiusitas mampu diwujudkan dalam segala aspek kehidupan individu, dalam melaksanakan aktivitas keagamaan tidak sebatas melakukan beribadah, namun dapat diwujudkan dalam aktivitas lain. Tidak hanya melakukan hal yang mampu dilihat oleh mata, namun mengenai hal yang ada dalam hati individu juga termasuk dalam perwujudan religiusitas. Dengan meningkatkan keyakinan dan praktik dalam beragama akan mendapatkan emosi yang positif, kebahagiaan, dan kepuasan akan kehidupan serta moral yang lebih baik (G. Koenig & Larson, 2001). Hal ini karena keyakinan dan penghayatan dalam beragama dapat memberikan rasa tenang, fokus, tidak berputus asa, menambah keyakinan akan adanya faktor doa dan keajaiban Tuhan dalam usahanya, sehingga dapat menurunkan emosi negatif pada individu yang sedang merasa cemas akan kehidupan masa depannya. Individu tersebut juga menjadi lebih siap dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dapat menjadi sumber daya psikologis yang penting bagi individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. Karena keyakinan dan nilai nilai dalam beragama dapat memberikan kerangka berpikir yang membantu individu untuk melihat kembali situasi sulit atau negatif menjadi lebih positif (Mudasir, 2024). Melalui penghayatan dalam beragama dan keyakinan kepada Tuhan individu dapat mengubah penilaian mereka terhadap suatu peristiwa

yang potensial memicu emosi negatif menjadi lebih positif. Misalnya, individu dapat memaknai sebuah kegagalannya dalam mencari pekerjaan sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh, dan yakin akan rezeki yang sudah diatur dan ditentukan oleh Tuhan.

Individu dapat menambah tingkat religiusitasnya dengan melakukan penghayatan dalam beribadah, keyakinan akan keajaiban dan bantuan dari Tuhan, serta terkabulkannya segala doa yang telah dipanjatkan. Sehingga menjadi lebih berlapang dada, tidak putus asa, dan mengurangi rasa cemasnya dalam menghadapi *quarter life crisis*. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Sabilah (2024) bahwa religiusitas mempunyai peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dalam hal ini diharapkan seseorang tidak hanya menerapkan religiusitas sebagai amalan saja, namun juga menggali lebih dalam lagi, sehingga dapat menghindari perasaan-perasaan negatif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arsita et al. (2024) mengenai hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* yang dilakukan pada 225 orang dan menghasilkan kesimpulan bahwa korelasi antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru menunjukkan korelasi yang rendah dengan nilai koefisien alpha $r = -0,201$, artinya terdapat hubungan yang negatif antara religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru dengan kategori rendah. Tingginya religiusitas seseorang maka *quarter life crisis* yang dialami rendah dan rendahnya religiusitas seseorang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Selain itu juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afrilia (2022) yang dilakukan pada 112 mahasiswa dan menyimpulkan bahwa hasil dari uji korelasi yang dilakukan menghasilkan korelasi yang rendah yaitu -0.212 maka dapat dikatakan bahwa adanya korelasi negatif dan signifikan antara variabel religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Sedangkan pada penelitian ini menghasilkan nilai korelasi alpha $r = -0.534^{**}$, nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai korelasi alpha bersifat kuat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* generasi Z yang fresh graduate. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas individu semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Dengan tingkat religiusitas yang tinggi dapat membuat individu menghadapi masa *quarter life crisis* dengan tenang. Penelitian ini dapat membantu orang tua dan praktisi psikologi membantu individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu gunakan sampel yang lebih banyak, berhati-hati terhadap responden yang diambil dan alat ukur yang dipakai agar data dapat terdistribusi secara normal. Selain itu peneliti selanjutnya bisa menambah variabel independen yang lain untuk memperkuat dan mengetahui lebih dalam terkait cara menghadapi masa *quarter life crisis*.

REFERENSI

- Adinurani, P. G. (2022). *Statistika non parametrik (aplikasi bidang pertanian, manual, dan spss)*. Deepublish.
- Adua, O. J. P., & Pakpahan, B. J. (2023). Quarter-Life Crisis: Perspektif Spiritualitas Søren Kierkegaard untuk Menghadapi Tekanan dalam Studi Atas Pemuda GPIB Maranatha Bandung. *Jurnal Amanat Agung*, 19(1), 24-57. <https://doi.org/https://doi.org/10.47754/jaa.v19i1.588>.
- Afrilia, D. D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang. In *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (Vol. 33, Issue 1). Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Agustin, I. (2012). *Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia. uri:

- <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20300702>.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ancok, D., & Suroso, N. F. (2000). *Psikologi Islami solusi Islam atas problem problem psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Anderson, D. R., Sweeney, D. J., Williams, T. A., Camm, J. D., Cochran, J. J., Fry, M. J., & Ohlmann, J. W. (2013). Quantitative Methods for Business. In *South-Western* (12th ed.). South-Western.
- Anggraini, D., Khumaedi, M., & Widowati, T. (2020). Validity and Reliability Contents of Independence Assessment Instruments of Basic Beauty Students for Class X SMK. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 9(1), 40–46. <https://doi.org/10.15294/jere.v9i1.42558>.
- Arnett, J. J. (2015). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition). In *Oxford University Press* (2nd ed., Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Arsita, D., Nasution, I. N., & Ardian, A. P. (2024). Peran Religiositas terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.
- Black, A. S. (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing”: An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. *UMI Dissertation Publishing*, 130(2), 556. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Penelitian : Dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS. In *Mitra Wacana Media*.
- Cahyani, D. F., & Putri, N. S. (2024). Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82–94. <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Calista, Z. (2024). *Agama Digital: Reklamasi Keimanan ala Generasi Z*. Unair News. <https://unair.ac.id/agama-digital-reklamasi-keimanan-ala-generasi-z/>
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege.
- G. Koenig, H., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67–78. <https://doi.org/10.1080/09540260124661>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Khofifah, S., & Mardiyah, S. (2024). Hubungan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Peserta Didik Paket B di Homeschooling Pena Surabaya. *J + PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*, 13(1), 65–69.
- Mudasir. (2024). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Jakarta*. Universitas Paramadina.
- Nash, R. J., & Michele, C. M. (2010). Book Review: Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. In *Journal of Christian Education: Vol. os-52* (Issue 3). <https://doi.org/10.1177/002196570905200309>
- Nashori, F., Mucharam, R. D., & Ru'iyah, S. (2002). *Mengembangkan kreatifitas: Perspektif psikologi Islam*. Menara Kudus.
- Oliver, A. (2022). *Kupas tuntas definisi dan 4 tips mencari kerja untuk fresh graduate*. Glints. <https://glints.com/id/lowongan/fresh-graduate/>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). (7th Editio). Open University Press.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Purnomo, S. (2014). *Koefisien Korelasi Cramer Dan Koefisien Korelasi Phi Serta Penerapannya*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rainer, P. (2023). *Sensus BPS: Saat Ini Indonesia Didominasi Oleh Gen Z*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>
- Robbins dan Wilner. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam* (Issue 2007). Penguin Putnam. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Sprirituality*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1135>
- Sabilah, F. A. (2024). *Hubungan Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin. Adab, Dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Sekaran, U. (2006). *Metodologi penelitian untuk bisnis : Research methods for business* (4 ed.). Salemba.
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591. <https://doi.org/10.2307/2333709>
- Son, A. L. (2019). Instrumentasi kemampuan pemecahan masalah matematis: analisis reliabilitas, validitas, tingkat kesukaran dan daya beda butir soal. *Gema Wiralodra*, 10(1), 41–52.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian* (B. R. Setiadi (ed.)). Alfabeta.
- Suhardiyanto. (2001). *Pendidikan Religiusitas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Vol. 2). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Suwarno. (2008). *Analisis Korelasi*. Universitas Veteran Bangun Nusantara.
- Taqiyya, A. (2023). *Negara Religius di Asia Tenggara dan Asia Selatan, Indonesia Peringkat Atas*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/negara-religius-di-asia-tenggara-dan-asia-selatan-indonesia-peringkat-atas-VYpRL>.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>.
- Wilson, C. (2025). *Hubungan Growth Mindset Dan Fear Of Failure Dalam Mencari Kerja Pada Fresh Graduate*. Universitas Negri Jakarta.
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>.